

「女性の健康週間」について（スマート・ライフ・プロジェクト事務局からのご案内）

3月1日～3月8日までの女性の健康週間に合わせて  
特設 Web コンテンツ公開を公開しましたので案内させていただきます。

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

ライフスタイルが多様化する中で、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすための総合的な支援を目的とし、国及び地方公共団体、関係団体等、社会全体が一体となって様々な取組や普及啓発を行っています。

スマート・ライフ・プロジェクトの取組の一環として今年の「女性の健康週間」の実施にあわせ、特設 Web コンテンツ 元体操選手 田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～を、2月16日（金）より公開いたしました。

本コンテンツでは、女子体操選手として活躍し、引退後は2児の母親でもある田中理恵さんと産婦人科医でスポーツドクターの能瀬さやか先生が対談を行い、女性の健康について能瀬先生がやさしく解説します。また、やせすぎによる月経不順など女性特有の病気に気づくだけでなく、健康のために今日からできることを、動画で分かりやすく説明いたします。

本コンテンツを通じて、女性が生涯健康でいるために必要な知識について、女性だけに限らず、家族や職場の方等、周囲の皆さんに学んでいただき、一人一人の健康づくりや健康支援にお役立ていただけることを願っています。

女性の健康週間 元体操選手 田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～の特設 Web コンテンツの概要につきましては、下記をご参照ください。

女性の健康週間 元体操選手 田中理恵さん・能瀬さやか先生と一緒に考える～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～  
特設 Web コンテンツ 概要

■URL：[https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens\\_health/2024/](https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/womens_health/2024/)

■公開日：2024年2月16日（金）

■内容：～自分のカラダと向き合う、適正体重の大切さ～について3つの動画で紹介します。

・Part1（女性のやせすぎと健康の関係）

URL: <https://youtu.be/Kwz5yy7Wk4M>

・Part2（食事について）

URL: <https://youtu.be/6spEKmlmXaY>

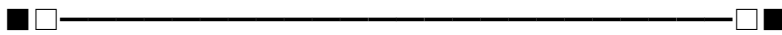
・Part3（理想のカラダづくり）

URL: [https://youtu.be/BC\\_OE41HJYE](https://youtu.be/BC_OE41HJYE)

女性の健康週間とは

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。

本コンテンツを通じて、国民一人一人の健康づくりや健康支援にお役立ていただけることを願っています。



スマート・ライフ・プロジェクト 事務局

URL⇒<https://www.smartlife.go.jp> メール⇒[info@smartlife.go.jp](mailto:info@smartlife.go.jp)

